


SALUD Informe sobre obesidad infantil y alimentación del Ministerio de Sanidad

La epidemia del siglo XXI

Una mala educación, el exceso de grasas o llevar una vida sedentaria delante del televisor o la consola contribuyen a reforzar el problema del sobrepeso entre los niños

Azahara Viguera Borja / GRANADA

La obesidad y el sobrepeso se han convertido en una nueva epidemia en este siglo. De hecho, las autoridades sanitarias llevan años investigando las causas y definiendo el problema. Es fácil averiguar cuándo los hijos tienen unos cuantos kilos de más porque se ven a simple vista, pero ¿padecen sobrepeso? ¿están obesos? El catedrático de Pediatría de la Facultad de Medicina y Director de la Unidad de Gestión Clínica de Pediatría del Hospital Clínico San Cecilio de Granada, Antonio Muñoz, recuerda que son muchos los estudios que hablan de obesidad infantil. Pero hasta ahora ninguno había concretado una metodología que permitiera determinar qué se entendía por obesidad y sobrepeso como hace el informe *Aladino*, presentado por el Ministerio de Sanidad el pasado 4 de julio. "Los resultados son alarmantes y lo más llamativo es que España ocupa el cuarto lugar de Europa en obesidad infantil y sobrepeso", añade. Según el estudio, el 45% de los niños españoles de entre 6 y 9 años tienen "exceso de peso". En el caso del sobrepeso, los afectados son el 26,1% de los menores mientras que la obesidad baja al 19,1%. El 54% tiene peso normal y un 0,7%, delgadez.

Pero no es el única investigación que pone en alerta a todo el colectivo sanitario, ya que el Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía 2007-2012 sitúa a la comunidad en la cuarta posición de toda España en obesidad infantil. De hecho, indica que el 20% de los niños andaluces padecen esta dolencia. "Granada no difiere sustancialmente de nuestro ámbito comunitario y se encuentra en una situación preocupante igual que el resto de la comunidades autónomas", afirma.

Extrapolando los datos del informe *Aladino* a la población de Granada, los resultados son llamativos. En la provincia hay 38.690 niños entre 6 y 9 años según datos actualizados a 1 de julio de 2011 por el Instituto Nacional de Estadística. Haciendo el cálculo

Antonio Muñoz
Catedrático de Pediatría


“Es importante tomar conciencia de que la obesidad es un problema de salud pública prioritario”

“Si no se trata a tiempo, puede generar en el futuro diabetes, mortalidad precoz o cáncer”

lo resulta que más de 17.000 menores granadinos tienen exceso de peso; unos 10.000 sobrepeso y 7.000, obesidad.

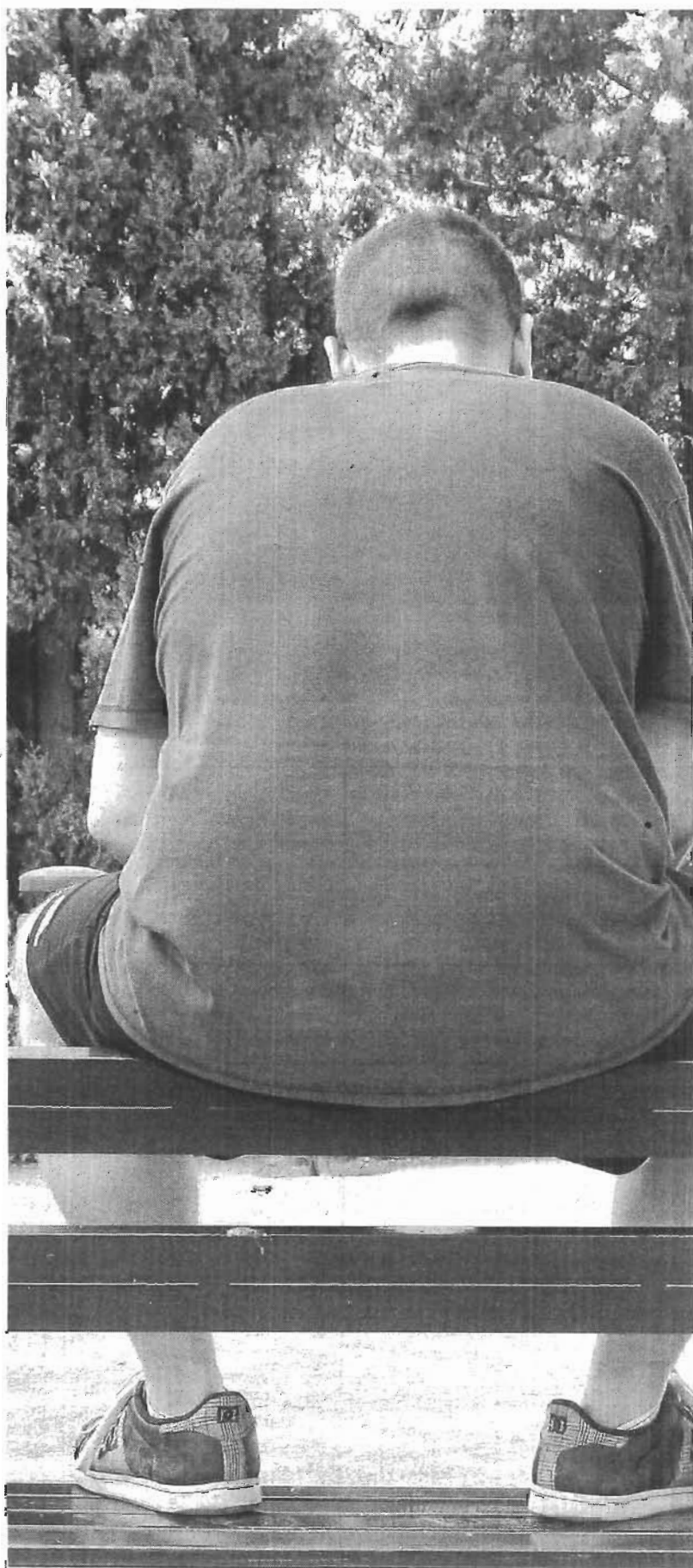
El exceso de peso en los niños llega a su culmen cuando entran a formar parte del rango de personas obesas. Muñoz hace especial hincapié en las diferencias entre ambas categorías. Para valorar la obesidad se han seguido muchos métodos heterogéneos, pero el informe *Aladino* ha definido claramente que el sobrepeso indica que el pequeño tiene un exceso de kilos que para su edad y sexo están por encima de la media una desviación estándar de su Índice de Masa Corporal. Los niños obesos están por encima de la media dos desviaciones estándar, de modo que lo que se extrae de esta aclaración es que no

hay un peso concreto que determine quién padece sobrepeso u obesidad y quién no, sino que depende de la talla y el peso de cada menor.

Pero, ¿dónde arranca el problema? Según el doctor Muñoz, el estilo de vida ha cambiado y también los hábitos nutricionales, aunque existen múltiples factores que inciden en esta problemática. En 1988 se realizó un estudio nacional sobre obesidad infantil denominado *Paidos* que situaba el porcentaje de niños afectados por obesidad aproximadamente en un 5%. Una cifra que en palabras de Muñoz se ha ido incrementando hasta que en el año 2000 el estudio *Enkid* cifraba en un 30% los niños con exceso de peso. En la actualidad, el estudio *Aladino* corrobora que en la última década se ha estabilizado esta tendencia.

Las preguntas que hay que formular ahora son: ¿qué factores pueden provocar obesidad? Y una vez que se tenga claro el origen, ¿cómo prevenirla? En palabras de Muñoz es un problema multifactorial donde influye la nutrición, el componente psicológico, la actividad física y la educación, por lo que hay que tratarla de forma conjunta. "La formación en educación para la salud es fundamental. La escuela es un elemento clave y además hay que proponer hábitos nutricionales correctos, como el prototipo de dieta mediterránea" afirma. Seguir una dieta adecuada es muy importante, por lo que se recomiendan "unos principios nutricionales adecuados, comer productos de la tierra y una dieta equilibrada en la que se consuman lácteos y se eviten las grasas saturadas".

"Es importante que se tome conciencia de la obesidad como un tema de salud pública prioritario, no por lo que genera en la actualidad sino por el futuro del niño", matizó. Por ello, es de especial relevancia que se conozcan las patologías que pueden llevar asociadas. Los kilos de más, si no se abandonan en la edad adulta, pueden acarrear "diabetes, enfermedades cardiovasculares, dificultades a nivel de aparato locomotor, trastornos psicológicos o incluso cáncer", afirma el catedrático.



CÓMO PREVENIR LA ENFERMEDAD

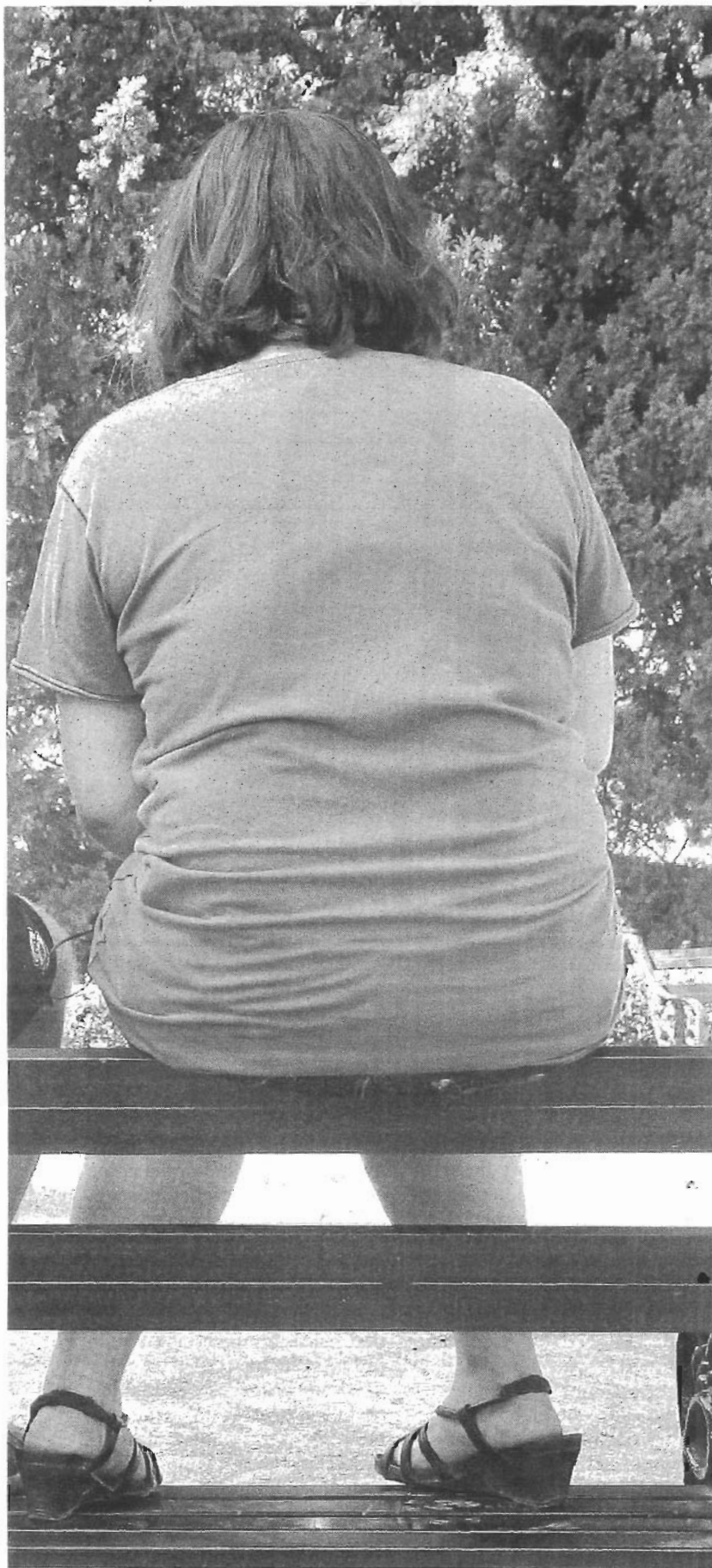
Practicar deporte En la actualidad, un 60% de los niños realiza una vida sedentaria. Esta tendencia en la infancia está generada por un exceso de clases extraescolares después del horario académico, por lo que es necesario que los niños practiquen mucho más deporte. La actividad física debe realizarse al menos tres veces en semana.

Hacer cinco comidas al día Dentro de una dieta equilibrada también es necesario comer varias veces al día en pequeñas cantidades. Según los pediatras, comer cinco veces es preferible a hacerlo tres porque fragmentar las tomas es más saludable.

La educación Involucrar a toda la sociedad en el problema. El colegio, la familia, las autoridades sanitarias, incluso la prensa, pueden ayudar a difundir el origen e informar sobre cómo prevenirlo.

TRIBUNALES

El Ayuntamiento tendrá que retirar por sentencia judicial la multa de un millón de euros que puso al promotor de San Lázaro



Azahara Viguera Borja / GRANADA

Normalmente asociamos la obesidad a la imagen o la belleza, obviando los graves problemas de salud y traumas psicológicos que pueden acarrear en un futuro no muy lejano. Niños que abandonan el parque con los amigos y los reemplazan por una videoconsola. Meriendas de pan con aceite que ahora se convierten en bollería extraída de una máquina.

Los hábitos de vida han cambiado y lo que hace veinticinco años era casi impensable, hoy se ha convertido en un problema de salud pública, como advierten los profesionales. Todo el personal sanitario muestra su preocupación por los datos que revela el informe *Enkid*, realizado en el año 2000, que cifra en un 30 % los niños afectados por obesidad y sobrepeso en España. Una realidad que no ha disminuido con el tiempo, sino que se ha estabilizado. Estos datos podrían constituir simples números sobre papel pero, detrás de ellos, puede haber historias de todo tipo. Por este motivo los nombres que aparecen en el reportaje son ficticios; para preservar la identidad de las personas que han contribuido con sus testimonios a poner voz al problema.

Jaime tiene 20 años y confiesa que ya ha superado su problema con los kilos. Reconoce que nunca fue un niño marginado en el colegio y que cuando tenía sobrepeso era más feliz. "Eres más inconsciente. Para mí el físico y la moda no suponían una limitación. Yo me vestía con lo que entraba en mi cuerpo y además comía lo que quería sin preocuparme", cuenta. En su grupo de amigos de toda la vida "la mayoría estaban gorditos", pero cuando llegó la adolescencia "comenzaron a apuntarse al gimnasio y a querer adelgazar para sentirse mejor y ligar con las chicas". Jaime llegó a pesar 130 kilos con una talla que apenas llegaba a 1,70 de altura. Un peso que además de provocarle problemas a nivel físico porque le costaba un gran esfuerzo hacer cualquier actividad, le ocasionó muchas visitas al psicólogo. "Él me ayudó a darme cuenta de que la comida me había originado un grave problema. Llegué a padecer obesidad mórbida", relata. Además, dice que para él, el almuerzo ya "se había convertido en un infierno" porque se sentía presionado. "No comía relajado, sino pensando todo el rato cuántas calorías me había metido".

Pero no es fácil dejar atrás hábitos alimentarios que hemos aprendido desde la infancia. Sobre todo, cuando hay que sustituir los bollos de crema y las pizzas por lechuga y filetes de pollo. De hecho, Jaime admite que hizo varios intentos hasta que llegó la ocasión definitiva, en la que adelgazó 60 kilos. "Las primeras veces fueron inútiles. Dejaba de comer dos semanas, pasaba mucha hambre y cuando

No comidas rápidas Las salchichas, las hamburguesas o las pizzas sacian a los niños y les encantan, pero debemos realizar una dieta equilibrada sin exceso de grasas.

Dieta mediterránea Seguir la pirámide de alimentación en la que se indica qué comidas debemos consumir más a menudo. A diario pan, pasta, arroz, judías, verduras, legumbres o fruta. Consumir semanalmente una cantidad de carne, huevos y pescado, preferentemente el azul y ocasionalmente, dulces.

Para los bebés, leche materna Los pediatras de Atención Primaria informan de la importancia que tiene la leche materna en los recién nacidos. Es un factor que predispone que los niños estén bien alimentados y por lo tanto, no padezcan obesidad en edades futuras.

Control de los padres Evitar que los menores pasen muchas horas solos en casa. La ansiedad y el aburrimiento hacen que los niños se lancen al frigorífico.

PEPE TORRES